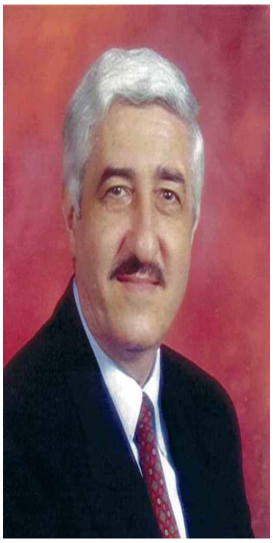
د. حسان شمسي باشا



لأول مرة في التاريخ اجتمع ستة عشر من أشهر علماء الطب في العالم في مدينة روما في الحادي والعشرين من شهر أبريل عام 1997 ليصدروا توصياتهم وقراراتهم الموحدة حول موضوع "زيت الزيتون و غذاء حوض البحر المتوسط". وأصدر هؤلاء العلماء توصياتهم في بيان شمل أكثر من ثلاثين صفحة استعرضوا فيها أحدث الأبحاث العلمية في مجال زيت الزيتون وغذاء حوض البحر المتوسط. ونقتبس هنا بعضا مما جاء في تلك التوصيات والقرارات،إضافة إلى أحدث الأبحاث العلمية. وأكدوا في بيانهم أن تناول زيت الزيتون يسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية وارتفاع كولسترول الدم، وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر،والبدانة، كما أنه يقي من بعض السرطانات. فحتى عام 1986 لم يأبه أحد من الباحثين الأمريكيين والأوروبيين بزيت الزيتون، وما أن طلع علينا الدكتور غرندي في دراسته التي ظهرت عام 1985، والتي أثبت فيها أن زيت الزيتون يخفض كولسترول الدم حتى توالت الدراسات والأبحاث تركز اهتمامها حول فوائد زيت الزيتون، وتستكشف يوما بعد يوم المزيد من أسرار هذا الزيت المبارك الذي أتى من شجرة مباركة. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

(
كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة
) صحيح الجامع الصغير 4498

وكيف لا تكون الشجرة مباركة، وقد أقسم الله تعالى بها أو بأرضها ـ على اختلاف بين المفسرين ـ في قوله تعالى:

(
وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ* وَطُورِ سِينِينَ
)

وكيف لا تكون مباركة، وقد شبه الله تعالى نوره بالنور الصادر عن زيتها حين قال:

(
يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونِةٍ لا شَرْقِيَّةٍ وَلا غَرْبِيَّةٍ
) فالشجرة مباركة.. والزيت مبارك.. ولكن كثيرا من الناس عنه غافلون.

فزيت الزيتون هبة السماء للإنسان. عرف القدماء بعضا من فوائده، وأدرك الطب الحديث ـ منذ سنوات معدودات ـ بعضا آخر منها.عرفنا حديثا أن زيت الزيتون يقي من مرض العصر.. جلطة القلب، ويؤخر من تصلب الشرايين. وتلاشت الأسطورة التي كانت تقول إن زيت الزيتون يزيد كولسترول الدم، ذلك الشبح الذي يقض مضاجع الكثيرين. وتبين للعلم الحديث أن زيت الزيتون عدو

للكولسترول، يحاربه أنى كان في جسم الإنسان.

والحقيقة أن الأمريكان يغبطون سكان حوض البحر الأبيض المتوسط على غذائهم، فهم يعرفون أن مرض شرايين القلب التاجية أقل حدوثا في إيطاليا وأسبانيا وما جاورهما

مما هو عليه في شمال أوروبا والولايات المتحدة. ويعزو الباحثون ذلك إلى كثرة استهلاك زيت الزيتون عند سكان حوض البحر المتوسط، واعتمادهم عليه كمصدر أساسي للدهون في طعامهم بدلا من السمنة »المرجرين« والزبدة وأشباهها. يقول كتاب Heart Owner Handbook الذي أصدره معهد تكساس لأمراض القلب حديثا إن :المجتمعات التي تستخدم الدهون الأحادية اللامشبعة الوحيدة (وأشهرها زيت الزيتون) في غذائها كمصدر أساسي للدهون تتميز بقلة حدوث مرض شرايين القلب التاجية، فزيت الزيتون عند سكان اليونان وإيطاليا وإسبانيا يشكل المصدر الأساسي للدهون في غذائهم، وهم يتميزون بأنهم الأقل تعرضا لمرض شرايين القلب وسرطان الثدي في العالم أجمع. وليس هذا فحسب، بل إن الأمريكيين الذين يحذون حذو هؤلاء يقل عندهم حدوث مرض شرايين القلب.

زيت الزيتون والكولسترول:

من المعروف أن سكان جزيرة كريت هم من أقل الناس إصابة بمرض شرايين القلب التاجية في العالم، و من المعروف أن معظم الدهون التي يتناولونها في طعامهم مصدرها زيت الزيتون الذي ثبت أنه يقلل من معدل الكوليسترول الضار في الدم، و بالتالي يقي من تصلب الشرايين و مرض شرايين القلب التاجية.

ومن المعروف أن أكسدة الكولسترول الضار أمر مهم في إحداث تصلب الشرايين وتضيقها. وقد أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن زيت الزيتون يلعب دورا هاما في منع تلك العملية.. إضافة إلى أن زيت الزيتون يلعب دورا مضادا للأكسدة أيضا، حيث أن زيت الزيتون يحتوي على فيتامين E المعروف بدوره المضاد للأكسدة،كما يحتوي على مركبات البولي فينول، ومن ثم يمكن أن يقي من حدوث تصلب الشرايين.

وتعزى الفوائد الصحية لزيت الزيتون إلى غناه بالأحماض الدهنية اللامشبعة الوحيدة، وإلى غناه بمضادات الأكسدة. وقد أكدت الدراسات العملية بما لا يدع مجالا للشك أن زيت الزيتون يخفض مستوى الكولسترول الكلي والكولسترول الضار، دون أن يؤثر سلبا على الكولسترول المفيد.

وليس هذا فحسب، بل إن دراسة حديثة نشرت في مجلة Atherosclerosis عام 1995 أكدت على أهمية تناول زيت الزيتون البكر الممتاز Extra oil Virgin، وهو زيت المعصرة الأولى، وقد وجد الباحثون أن زيت الزيتون البكر يحتوي على كمية جيدة من مركبات البولي فينول Polyphenolic Compounds التي تمنع التأكسد الذاتي للزيت، وتحافظ على ثباته. كما وجد هؤلاء الباحثون أن هذه المركبات تمنع أكسدة الكولسترول الضار LDL في أنابيب الاختبار، وبالتالي يمكن لها أن تقي من حدوث تصلب الشرايين، وتلعب دورا هاما في وقاية الجسم من خطر المركبات السامة للخلايا مثل "البيروكسايدز Peroxides Lipid " وغيرها من المواد الضارة.

وأكدت هذه المعطيات دراسة أخرى نشرت في شهر فبراير 1996 في مجلة Atherosclerosi.

هل لزيت الزيتون تأثير على تجلط الدم؟

ولكن السؤال هل هنالك أيضاً تأثير آخر لزيت الزيتون يمارس عن طريق فوائده في الوقاية من تصلب الشرايين؟

ففي دراسة نشرت في شهر ديسمبر عام 1999 في مجلة (Nutr clin J Am)، أظهر الباحثون أن الغذاء الغني بزيت الزيتون ربما يضعف التأثير السيء للدهون المتناولة في الطعام على تجلط الدم، وبالتالي ربما يقلل من حدوث مرض شرايين القلب التاجية.

زيت الزيتون.. ومعدل الوفيات:

وقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة اللانسست الشهيرة في 20 ديسمبر 1999 أن معدل الوفيات في أفقر بلد في أوروبا ألا وهي ألبانيا المسلمة تمتاز بانخفاض معدل الوفيات فيها، فمعدل الوفيات في ألبانيا عند الذكور كان 41 شخصا من كل 100,000شخص، وهو نصف ما هو عليه الحال في بريطانيا.

ويعزو الباحثون سبب تعمير الناس في ألبانيا ذات الدخل المحدود جدا إلى نمط الغذاء عند الألبانيين، وقلة تناولهم للحوم ومنتجات الحليب، وكثرة تناولهم للفواكه والخضار والنشويات وزيت الزيتون. فقد كان أقل معدلات الوفيات في الجنوب الغربي من ألبانيا في المكان الذي كانت فيه أعلى نسبة لاستهلاك زيت الزيتون والفواكه والخضراوات.

الغذاء الغني بزيت الزيتون ينقص من جرعات أدوية ضغط الدم:

ففي بحث قام به الدكتور ألدو فرارا في جامعة نابولي الإيطالية ونشر في مجلة Medicine Internal of Archives بتاريخ 27 مارس 2000 تمت دراسة 23 مريضا مصابا بارتفاع ضغط الدم بمعدل يقل عن 104/ 165 ملم زئبقي ويتناولون أدوية لارتفاع ضغط الدم. وضع المنصف الأول من المرضى على غذاء غني بزيت الزيتون البكر، أما المجموعة الأخرى فوضعت على غذاء غني بزيت دوار الشمس oil flower Sun وبعد ستة أشهر، عُكس نمط الغذاء بين المجموعتين لستة أشهر أخرى. وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض ضغط الدم بمقدار 7 نقاط عند الذين تناولوا زيت الزيتون، في حين لم يحدث أي انخفاض في المجموعة الأخرى. وقد استطاع المرضى الذين كانوا يتناولون الغذاء الغني بزيت الزيتون خفض جرعات أدوية ضغط الدم إلى المنصف، وذلك تحت إشراف الأطباء بالمطبع، كما أن ثمانية من المرضى المصابين بارتفاع خفيف في ضغط الدم لم يعودوا بحاجة إلى الدواء خلال تلك الدراسة، في حين لم يحدث أي تغير يذكر في جرعات الدواء عند المرضى الذين كان غذاؤهم غنيا بزيت دوار الشمس. ولما بد من التنبيه إلى ضرورة الالتزام بإرشادات الطبيب، فلا ينبغي أن يفهم من هذا أن باستطاعة المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم تناول زيت الزيتون وإيقاف أدويتهم، فهذا أمر في غاية الأهمية، ولا بد من المراقبة الدورية من قبل الطبيب. زيت الزيتون.. والسرطان: يعتبر السرطان مسؤولا عن خمس الوفيات في البلدان الأوروبية، ولكن الغريب في الأمر أن هناك اختلافات واضحة في معدلات الوفيات من السرطان بين الدول الشمالية والغربية من أوروبا، وبين دولها الجنوبية المطلة على حوض البحر الأبيض المتوسط، وهناك أدلة قوية إلى أن هذا الاختلاف منشؤه ـ إلى حد كبير ـ نوعية الغذاء المتناول.   ويعزو الباحثون سبب انخفاض معدل الوفيات من السرطانات في حوض البحر الأبيض المتوسط إلى غذاء سكان هذه البلاد الذي يشتمل على زيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون، وعلى الخضراوات والفواكه والبقول.   ما هو دور زيت الزيتون في الوقاية من السرطان؟

أظهر العديد من الدراسات الوبائية أن هناك تناسبا عكسيا بين زيت الزيتون وبين حدوث عدد من السرطانات. وأكثر تلك الدراسات تؤكد العلاقة الوثيقة بين تناول زيت الزيتون وانخفاض معدل حدوث سرطان الثدي والمعدة. وليس هذا فحسب، بل إن عددا آخر من الدراسات العلمية يوحي ـ كما يقول البروفيسور آسمان رئيس معهد أبحاث تصلب الشرايين في جامعة مونستر بألمانيا، وهو من أبرز الباحثين في العالم في مجال تصلب الشرايين ـ بأن تناول زيت الزيتون يمكن أن يقي من عدد آخر من السرطانات، ومنها سرطان القولون، وسرطان الرحم، وسرطان المبيض، على الرغم من أن عدد هذه الدراسات مازال صغيرا.

زيت الزيتون وسرطان الثدي:

شاءت إرادة الله تعالى أن يختص النساء ببعض من بركات هذا الزيت المبارك، فتوالت الدراسات العلمية في السنوات القليلة الماضية التي تشير إلى أن زيت الزيتون يقي من سرطان الثدي، ومن سرطان الرحم.

فقد أكدت دراسة نشرت في شهر نوفمبر 1995، وأجريت على 2564 امرأة مصابة بسرطان الثدي أن هنالك علاقة عكسية بين احتمال حدوث سرطان الثدي، وبين تناول زيت الزيتون، وأن الإكثار من زيت الزيتون ساهم في الوقاية من سرطان الثدي.

وأكدت دراسة نشرت في مجلة Medicine Internal of Archives في عدد أغسطس 1998 أن تناول ملعقة طعام من زيت الزيتون يوميا يمكن أن تنقص من خطر حدوث سرطان الثدي بنسبة تصل إلى 45 %.

وقد اعتمدت هذه الدراسة على بحث نوعية الغذاء لدى أكثر من 60,000 امرأة ما بين سن الأربعين والسادسة والسبعين من العمر، وبعد ثلاث سنوات وجد الباحثون أن النساء اللواتي لم يصبن بسرطان الثدي كن يتناولن كميات وافرة من زيت الزيتون في طعامهن.
ويقول الباحثون أن زيت الزيتون يعتبر الآن أحد أهم العوامل التي تقي من سرطان الثدي، رغم أنه لا تعرف حتى الآن بدقة الآلية التي يمارس بها زيت الزيتون ذلك التأثير.

زيت الزيتون وسرطان الرحم:

وأما عن سرطان الرحم، فقد نشرت »المجلة البريطانية للسرطان« في شهر مايو 1996 دراسة أجريت على 145 امرأة يونانية مصابة بسرطان الرحم. قارن فيها الباحثون المنسوة بـ 289 امرأة غير مصابة بالسرطان. فتبين للباحثين أن النساء اللواتي كن يكثرن من تناول زيت الزيتون كن أقل تعرضا للإصابة بسرطان الرحم. فقد انخفض احتمال حدوث هذا السرطان بنسبة وصلت إلى 26 %.

زيت الزيتون.. وسرطان المعدة:

أظهر عدد من الدراسات العلمية الحديثة أن تناول زيت الزيتون بانتظام يمكن أن يقلل من حدوث سرطان المعدة، رغم أن هنالك حاجة إلى المزيد من الدراسات العلمية..

زيت الزيتون.. وسرطان القولون:

هنالك أيضا دراسات وبائية تشير إلى أن تناول الفواكه والخضراوات وزيت الزيتون تلعب دورا هاما في الوقاية من سرطان القولون.

زيت الزيتون.. وسرطان الـــجلد المقتامي: Melanoma

نشرت مجلة Times Dermatology في عددها الصادر في شهر آب (أغسطس) 2000 دراسة أشارت إلى أن الإدهان بزيت الزيتون موضعيا بعد السباحة والتعرض للشمس، ربما يقي من حدوث سرطان الجلد المقتامي. Melanoma

ومن المعروف أن هذا النوع من السرطان ينتشر عند الغربيين من ذوي البشرة البيضاء الذين يتعرضون للشمس لفترات طويلة وخاصة عقب السباحة، وذلك بسبب تأثير الأشعة فوق البنفسجية، وقد أجريت هذه الدراسة في جامعة Kobe اليابانية على الفئران. فقد عرّض الباحثون الفئران لضوء شمسي ثلاث مرات في الأسبوع، ودهنت بالفئران بزيت الزيتون لمدة خمس دقائق عقب كل جلسة، وبعد 18 أسبوعاً تبين أن الأورام بدأت تظهر عند الفئران التي لم تدهن بزيت الزيتون. وتظل هذه الدراسة دراسة مبدئية تحتاج إلى المزيد من الدراسات.والرسول عليه السلام يقول:(وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة)

زيت الزيتون.. وقرحة المعدة:

قدم الدكتور »سموت« من جامعة »هاوارد« الأمريكية بحثاً في المؤتمر الأخير للجمعية الأمريكية لأمراض جهاز الهضم و الذي عقد

في شهر أكتوبر 2000، أظهر البحث أن الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون و زيت دوار الشمس و زيت السمك، يمكن أن تمنع نمو جرثومة تدعى Pylori Helicobacter في المعدة. و هذه الجرثومة مسؤولة عن العديد من حالات القرحة المعدية و عدد من حالات سرطان المعدة، و أكد الدكتور » سموت« أن الغذاء الحاوي على هذه الزيوت ربما يكون له تأثير مفيد في الوقاية من سرطان المعدة، و الإقلال من نكس القرحة المعدية. زيت الزيتون والإرضاع: وأما ذلك المخلوق الجديد الذي خرج لتوه إلى هذه الحياة، فإنه يتغذى بما تغذت به أمه. فإن هي أحسنت اختيار غذائها منحته مما اختارت الخير الكثير، وأنشأته على الغذاء السليم.

ففي دراسة حديثة نشرت في شهر فبراير 1996 من جامعة برشلونة الإسبانية، وأجريت على 40 مرضعا، أخذت منهن عينات من حليب الثدي، وجد الباحثون أن معظم الدهون الموجودة في حليب الثدي كانت من نوع (الدهون اللامشبعة الوحيدة). Fats Monounsaturated ويعتبر هذا النوع من الدهون بحق من أفضل الدهون التي ينبغي أن يتناولها الإنسان. وهو النوع الذي يشتهر به زيت الزيتون.

ويعزو الباحثون سبب تلك الظاهرة إلى كثرة تناول النساء في إسبانيا لزيت الزيتون.

زيت الزيتون.. والتهاب المفاصل نظير الرثوي: arthritis Rheumatoid

التهاب المفاصل نظير الرثوي مرض تصاب فيه مفاصل اليدين والقدمين وغيرها.

وقد افترض العلماء وجود علاقة عكسية بين تناول بعض الأغذية وحدوث هذا المرض.فقد نشرت مجلة Nutr clin J Am في عددها الصادر في شهر نوفمبر 1999 دراسة أجريت على 145 مريضا مصابا بداء المفاصل نظير الرثوي في جنوب اليونان، وقورنت هذه المجموعة بـ 108 أشخاص سليمين.

وأظهرت الدراسة أن تناول زيت الزيتون يمكن أن يسهم في الوقاية من حدوث هذا المرض فالذين يتناولون كميات قليلة جدا من زيت الزيتون في طعامهم كانوا أكثر عرضة للإصابة من أولئك الذين كان غذاؤهم غنيا بزيت الزيتون، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى الدهون غير المشبعة، ومضادات الأكسدة التي يحتوي عليها زيت الزيتون. كما أظهرت الدراسة ذاتها أن الذين كانوا يكثرون من الخضراوات المطهية كانوا أيضا أقل عرضة للإصابة بهذا المرض.

زيت الزيتون يقتل قمل الرأس:

أشارت أحدث الإحصائيات المنشورة في مجلة Childre in diseases Infectious في شهر أبريل 1998 أن قمل الرأس قد عاد ليصيب أمريكا بشكل وبائي من نيويورك إلى لوس أنجلوس، وأنه يصيب حوالي 12 مليون أمريكي معظمهم من الأطفال. وأظهرت الدراسات التي أجريت في جامعة University Hebrew الأمريكية وفي المعهد الأمريكي لقمل الرأس أن وضع زيت الزيتون على الرأس المصاب بالقمل لعدة ساعات يقتل القمل الموجود في الرأس. وأكد الباحثون من جامعة ماسوتشيتس الأمريكية أن المركبات التي كانت فعالة في القضاء على قمل الرأس لم تعد فعالة جدا، وأن قمل الرأس عاد إلى الظهور بشكل أقوى من ذي قبل.

واقترح الباحثون خطة علاجية لقمل الرأس المعند على خمس خطوات وتستمر لمدة ثلاثة أسابيع. ففي المرحلة الأولى تعالج الحالة بمركبات Permethrin أو الـــ Pyrethium وهذه يمكن أن تقضي على معظم القمل ولكن لا تقتلها جميعا. وهنا يأتي دور زيت الزيتون على الرأس قبل النوم مباشرة مع وضع غطاء الاستحمام Cap Shower على الرأس. أما المرحلة الثالثة وهي مرحلة هامة جدا: حيث ينبغي تمشيط الرأس بمشط معدني خاص قبل غسل الرأس من زيت الزيتون.

وأما المرحلة الرابعة فتكون بالتأكد من عدم وجود القمل في البيئة المحيطة وذلك باستخدام السيشوار الساخن.

والمرحلة الخامسة تكون بالتأكد بالعين مباشرة من خلو فروة الرأس من أية بيوض للقمل وذلك باستعمال مشط خاص يزيل هذه البيوض ويجب التأكد من سلامة الرأس من القمل خلال مدة ثلاثة أسابيع.

وبعد فهذا غيض من فيض ما نشر من أبحاث حول زيت الزيتون خلال الأعوام القليلة فهنيئاً لمن نال من خيرات هذه الشجرة المباركة، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قال: (
كلوا الزيت وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة

). وهنيئا لمن نال تلك المبركات.